

هل ستتعرف على نوبتك القلبية؟

ما هي العلامات التحذيرية للنوبة القلبية؟

معظم العلامات التحذيرية العامة لأي نوبة قلبية موضحة أدناه. قد تكون لديك واحدة فقط من هذه العلامات، أو قد تكون لديك مجموعة منها. يمكن أن تظهر هذه العلامات فجأة أو قد تتطور خلال دقائق وتستفحل إلى الأسوأ. عادة تستمر الأعراض لما لا يقل عن 10 دقائق.



الصدر

• عدم الراحة أو الألم في منتصف صدرك—

يمكن أن تشعر بذلك مثل ثقل أو ضيق أو ضغط. الأشخاص الذين تعرضوا لنوبة قلبية ووصفوا ذلك بأوصاف مثل "فيل جاثم على صدري"، "حزام مشدود حول صدري" أو "عسر هضم شديد". قد ينتشر عدم الراحة إلى مختلف الأجزاء العليا من جسمك.

• عدم الراحة في هذه الأجزاء العليا من جسمك:



الظهر



الفك



العنق



الكتف (الكتفين)



الذراع (الذراعين)

قد يكون لديك شعور بالاختناق في حلقك. قد تشعر بثقل أو عدم حراك في ذراعيك.

• قد تعاني أيضا من بعض العلامات والأعراض الأخرى:

- شعور بضيق النفس
- شعور بالغثيان
- تعرق بارد
- شعور بالدوار أو عدم القدرة على حفظ التوازن.

قد يصف بعض الناس أيضا ذلك الشعور عموما بقولهم معتل الصحة أو "لست بخير تماما".

إذا كانت لديك علامات تحذيرية من نوبة قلبية، راجع خطة عملك واطلب المساعدة بسرعة. اتصل على الرقم Triple Zero (000)* واطلب سيارة إسعاف.

*إذا كان الرقم Triple Zero (000) لا يعمل على هاتفك المتحرك، حاول الاتصال بالرقم 112.

ملاحظات مهمة

- لا توجد نوبتان قلبيةتان متماثلتان.
- الشخص الذي تعرض سلفا لنوبة قلبية قد تكون لديه أعراض مختلفة لنوبة ثانية.
- العلامات التحذيرية قد تختلف من شخص إلى آخر.

النوبات القلبية ليست دائما مفاجئة أو شديدة. الكثير من النوبات القلبية يبدأ ببطء بمجرد ألم أو عدم راحة خفيف. بعض الناس لا يعانون من أي ألم بالصدر مطلقا – فقط عدم راحة في بعض أجزاء الجسم العليا.

• من الممكن لمعرفة العلامات

التحذيرية للنوبة القلبية والتصرف بسرعة أن تقلل الضرر على عضلة قلبك وزيادة فرصك في البقاء.

يفقد الكثير من الناس حياتهم بسبب الانتظار الطويل للاتصال على Triple Zero (000) من أجل إرسال الإسعاف.

تذكر

- الأشخاص الذين سبق أن تعرضوا لنوبة قلبية مهددون بدرجة أكبر للإصابة بنوبة قلبية أخرى.

الأشخاص المصابون بمرض الشريان التاجي وما زالوا يتأخرون في طلب الرعاية الطبية في المرة الثانية عرضة للعلامات التحذيرية للنوبة القلبية.

هذه المعلومات للأغراض الإرشادية فقط. وهي ليست بديلا عن المشورة الصحية الفردية المقدمة بواسطة طبيبك أو استشاري (اختصاصي) القلب المعالج لك.



العلامات التحذيرية للنوبة القلبية – ما العمل

كن مستعداً

- اعرف العلامات التحذيرية للنوبة القلبية وما يجب عليك القيام به.
- احتفظ بخطة عملك جاهزة (على باب ثلاجتك أو في محفظتك/ جيبك).
- تأكد أن لديك تغطية إسعافية.
- أبلغ أفراد أسرتك وأصدقائك بالعلامات التحذيرية للنوبة القلبية وما يجب القيام به – لا تترك هذه الرسالة المنقذة للحياة لنفسك فقط.
- قم بحماية نفسك من نوبة قلبية أخرى باتخاذ خطوات لتقليل الخطر – تحدث إلى طبيبك، واحضر برنامج تأهيل قلبي أو تفضل بزيارة الموقع www.heartfoundation.org.au

1. **توقف**—توقف فوراً عن كل ما تقوم به وخذ قسطاً من الراحة.

2. **تحدث**—إذا كان معك أي شخص، أخبره بما تشعر به.

• إذا كنت تتعاطى دواءً للذبحة الصدرية*:

– تناول جرعة واحدة من دوائك الخاص بالذبحة الصدرية. انتظر 5 دقائق.

– ما زلت تعاني من الأعراض؟ تناول جرعة أخرى من دوائك. انتظر 5 دقائق.

• إذا كانت أي من الأعراض لديك:

– شديدة

– تتفاقم بسرعة

– استمرت لمدة 10 دقائق

3. **اتصل على الرقم (000) Triple Zero ** الآن!**

• اطلب سيارة إسعاف. لا تغلق السماعة. انتظر النصيحة من موظف البِدْالَة.

* "دواء الذبحة الصدرية" يشير إلى أدوية النترات قصيرة العمل التي يتم امتصاصها من خلال بطانة الفم لتخفيف أعراض الذبحة الصدرية. ويمكن أن تكون في شكل بخاخ أو حبوب. أكثر أدوية الذبحة الصدرية انتشاراً هو دواء glyceryl trinitrate، الذي يسمى في بعض الأحيان "GTN".

** إذا كان الرقم (000) Triple Zero لا يعمل على هاتفك المتحرك، حاول الاتصال بالرقم 112.

لماذا تعتبر النوبة القلبية حالة طارئة؟

في النوبة القلبية، كل دقيقة لها قيمتها. عدد كبير من الناس يفقدون حياتهم بسبب تأخرهم في الاتصال بالرقم (000) Triple Zero لطلب الإسعاف.

الوصول إلى المستشفى سريعاً يمكن أن يقلل الضرر على عضلة قلبك ويزيد فرصك في البقاء. وفي المستشفى، سيقوم الموظفون بإعطائك العلاج الذي يخفف في إزالة هذا الضرر.

لماذا يتم الاتصال بالرقم (000) Triple Zero؟

الاتصال بالرقم (000) Triple Zero يوفر لك:

• سيارة إسعاف بسرعة

• العلاج بمجرد اتصالك

• المشورة بشأن ما يجب عليك القيام به ريثما تصلك سيارة الإسعاف.

المسعفون الطبيون مدربون على استخدام الأجهزة الخاصة المنقذة للحياة والبدء فوراً في العلاج المبكر للنوبة القلبية داخل سيارة الإسعاف.

سيارة الإسعاف هي أكثر الوسائل أمناً وسرعة في نقلك إلى المستشفى؛ حيث تُولى العناية الطبية فوراً. إن محاولة الوصول إلى المستشفى بسرعة في سيارة خاصة يمكن أن تكون خطيرة عليك وعلى من يرافقك في السيارة وعلى مستخدمي الطريق الآخرين.

من الأفضل دائماً أن تذهب إلى المستشفى ويتم إبلاغك أنك لا تعاني من نوبة قلبية بدلاً من الانتظار بالبيت حتى يفوت الأوان.

هل تريد معرفة المزيد؟

لمزيد من المعلومات بخصوص العلامات التحذيرية للنوبة القلبية، تفضل بزيارة الموقع www.heartfoundation.org.au أو اتصل بخدمة المعلومات الصحية على الرقم

1300 36 27 87



© 2009–2011 National Heart Foundation of Australia
ABN 98 008 419 761

CON-075-ARA.v2

ISBN 978-1-921748-90-5

Terms of use: This material has been developed for general information and educational purposes only. It does not constitute medical advice. Please consult your healthcare provider if you have, or suspect you have, a health problem. The health information provided has been developed by the Heart Foundation and is based on independent research and the available scientific evidence at the time of writing. The information is obtained and developed from a variety of sources including, but not limited to, collaborations with third parties and information provided by third parties under licence. It is not an endorsement of any organisation, product or service.

While care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia, its employees and related parties cannot accept any liability, including for any loss or damage, resulting from the reliance on the content, or for its accuracy, currency and completeness.

This material may be found in third parties' programs or materials (including, but not limited to, show bags or advertising kits). This does not imply an endorsement or recommendation by the National Heart Foundation of Australia for such third parties' organisations, products or services, including their materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia materials or information by another person or organisation is at the user's own risk.

The entire contents of this material are subject to copyright protection.